

VARIE SPORT E ALIMENTAZIONE



In libreria

Granita e pizza per Nibali

La grigliata di Bebe Vio

A tavola con i campioni

Un testo sulle abitudini alimentari degli sportivi con le interviste di Daniele Dallera

di **Andrea Tosi**

IL LIBRO



Mangia come un campione

Autore
Nicola Sorrentino
Interviste di
Daniele Dallera
Pagine 226
Prezzo 18,90 €
Editore
Sperling & Kupfer

I campioni dello sport per eccellere e rimanere in forma devono alimentarsi bene, secondo le loro esigenze e i tempi di allenamento e gara. Non è più il tempo del riso, bresaola e del petto di pollo come dieta comune per tutte le discipline. Quello della corretta alimentazione è un tema che negli ultimi 30 anni ha avuto un forte impatto sulle abitudini degli sportivi, professionisti e dilettanti. Il professore Nicola Sorrentino, dietologo e idrologo medico, direttore scientifico della IULM Food Academy, ha scritto un libro "Mangia come un campione" che spiega la dieta più ideale per chi fa sport, differenziandola a seconda della disciplina praticata. Il punto di

partenza è il dogma del regime alimentare bilanciato che esige equilibrio nell'assunzione dei macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) che sono le principali fonti di energia e di rinnovamento di tessuti e cellule del nostro organismo, e micronutrienti (vitamine e sali minerali), il tutto sorretto da una giusta idratazione. Un testo lontano dall'essere un trattato medico, che si legge facilmente

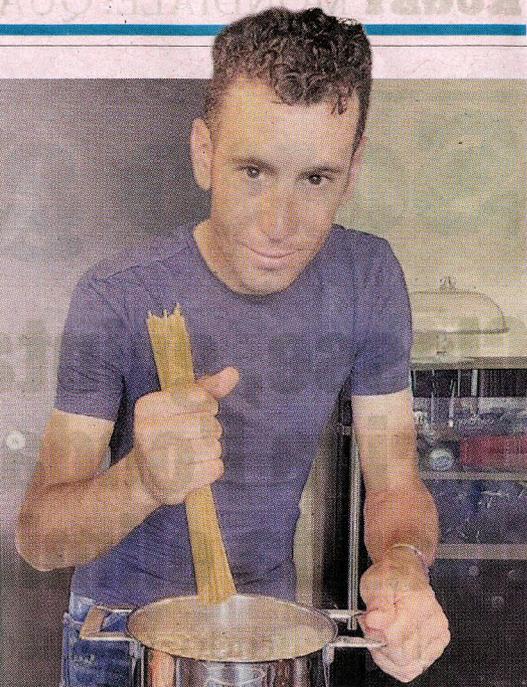
portando il lettore a sviluppare una conoscenza basilica ma importante per allineare il proprio fabbisogno energetico al tipo di sforzo richiesto. E per entrare meglio nella quotidianità della dieta del campione, le loro preferenze alimentari compresi i piccoli peccati di gola, il libro raccoglie le interviste di 15 personaggi, sportivi del presente e del passato raccolte dal collega Daniele Dallera, caporedattore sport al Corriere della Sera, da cui emerge uno spaccato abbastanza uniforme nelle abitudini

di ognuno indotte e seguite da staff di nutrizionisti che compilano programmi ad personam. Il principio è non sgarrare per non compromettere il lavoro di ore in palestra o la prestazione in gara. Ma qualche concessione è permessa.

Occhio ai parenti Togliete loro tutto ma non il piatto speciale cucinato da un parente stretto. Olivier Giraud, attaccante

del Milan, che si definisce "epicureo" per il gusto di mangiare bene, non sa resistere alle lasagne di mamma Vivienne; Pecco Bagnaia, campione mon-

diale di MotoGp, si affida all'invettiva del padre chef; Roberto Mancini, ex c.t. dell'Italia di calcio, cede davanti ai cannelloni di mamma Marianna; Danilo Gallinari, cestista Nba, anche lui amante della pizza, non rinuncia all'aglio, olio e peperoncino della moglie Eleonora; Giacomo Raspadori, attaccante del Napoli, da buon bolognese, si tuffa



nei tortellini in brodo di nonna Ilva. E anche sulle tagliatelle al ragu. Daniele Adani, ex difensore e oggi apprezzato opinionista di calcio, ammette che con i capelli in brodo di nonna Olga non si tratteneva. Le concessioni sono consentite basta poi rimettersi in riga nei giorni seguenti.

A stecchetto Qualcuno ha avuto problemi con la bilancia. Per esempio Sofia Goccia, fuoriclasse dello sci; Irma Testa, pugile, faticava a stare nel peso ma oggi ha raggiunto il suo equilibrio a 57 kg. Flavio Briatore, a lungo manager sportivo di successo, è riuscito a mettere giù 20 kg mangiando zuppe, minestrone e centrifughe. Le rinunce sono tante ma non mancano gli sfigi. Eccoli: granita alla man-

dorla e pizza del ciclista (rucola e grana) per Vincenzo Nibali, maglia rosa; la Coca Zero per Adani; una bolla al calice per Goggia; il gelato da Cipriani a Venezia per Briatore; un dolcetto prima della gara per Larissa Iapichino («mi aiuta a togliere la tensione negativa» dice la lunghista azzurra); la grigliata di Martin Castrogiovanni per Bebe Vio. Il libro si chiude con 82 ricette che raccolgono tanti piatti, dalla pasta fino ai contorni, con le rispettive preparazioni. Per non parlare dei dolci. C'è l'imbarazzo della scelta e solo a leggerle viene l'acquolina in bocca. Sono le ricette dei campioni.



Lo Squalo in cucina

Vincenzo Nibali, 38 anni, ha vinto due Giri d'Italia, un Tour de France e una Vuelta

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TEMPO DI LETTURA 2'48"